

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ «ЛОЖНЫХ», ОБМАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЕДИНОБОРСТВАХ

Е.А. Масловский¹, О.С. Морозов², В.И. Стадник¹, О.Е. Масловский²

¹Полесский государственный университет, Беларусь

²Белорусский национальный технический университет, Беларусь

Введение. «Ложные» (обманные) движения в спортивной деятельности используются многократно. Особенно их использование оправдано в спортивных играх и единоборствах. Как правило, исполнителями «ложных» (обманных) движений являются выдающиеся личности, наделенные комплексом талантов (а может быть и гениальности!) в определенных двигательных проявлениях. К таковым следует отнести лучшего футболиста мира последних лет ЛионнелиМесси из футбольного клуба «Барселона».

Каскад его обманных приемов с мячом буквально «укладывал» на травяной газон суперзащитников, освобождая пространство для продвижения к воротам и как всегда заканчивался голом. Следует отметить, что в основном эти приемы бесконтактные по отношению к соперникам–футболистам, а силовому противоборству противопоставляется психологическое воздействие. Какова природа этих феноменальных способностей. Каков механизм управления ими. Можно ли развивать эти способности с детских лет или этот феномен присущ только неординарным творческим личностям, способным к импровизационному, свободному игровому стилю мышления и спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. У спортсмена для успешного выполнения «ложных» (обманных) движений, во–первых, должны быть развиты **определенные педагогические способности**, формирующиеся на основе базового (с неординарным акцентом) творческого мышления, нестандартного двигательного поведения и артистизма (стимулирующих рождение новых элементов и связей с нарушением традиционных лимитов времени и пространства для выполнения приема) как инструментальной основы интенсивных методов формирования двигательной культуры с использованием многократных торможений и разгона отдельных частей тела и многократных полувращений вокруг различных воображаемых осей. Назовем эти **способности дидактическими**.

Другая, не менее важная **способность – перцептивная**, определяемая как способность восприятия, дающая возможность проникнуть не только в свой собственный мир, но и в мир противника. Это умение адекватно воспринимать и понимать психологию своей личности и противника в их взаимодействии, а также определять ситуативное психологическое состояние каждого в отдельный момент времени игровой ситуации для выполнения действий в свою пользу.

Конструктивная способность спортсмена может рассматриваться, как педагогическое изображение, умение фантазировать и способность провоцировать противника неординарными действиями, существенно тормозящих ответную реакцию с целью блокирования успешных ответных действий противника и нарушения его дееспособности к сопротивлению.

Наличие данной способности позволяет предвидеть результаты своей работы, обнаружить в себе задатки и обратить на их развитие особое внимание.

Психомоторная способность позволяет глубоко вникнуть в механизм движения, его ритмическую организацию, найти слабые моменты и усилить их и, в целом, разнообразить индивидуальную спортивную технику и «комбинировать» моторный компонент упражнения, если этого требует стечение обстоятельств.

К важным дополнительным способностям следует отнести **способность к умению по настоящему расслабляться**. Элементы полного раскрепощения тела и повышение жизненного тонуса обеспечивают глубокую концентрацию и проявление большой силы воли в борьбе с психологией противника и способствуют разрушению подготовленной им доминанты защитных действий. Следует отметить, что полученная с помощью расслабления **мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости** друг от друга. Прежде всего, мышечная свобода позволяет сосредоточить противника на каком-то «ложном» замысле, дать ему поверить в него и одновременно отвлечь от других, более замаскированных для противника и реальных для выполнения главной цели – освобождение пространства для выхода к воротам и удару по ним. В этом случае мы получаем определенную степень свободы, которая способствует доведения ложных приемов до уровня психофизической тренированности, и обеспечивает широкий диапазон двигательных переключений телесных движений – от разгонных до тормозящих. Психологическая составляющая как-бы завершает психологическую атаку на противника или группу лиц обороны, которые не должны сомневаться в стандартности и предсказуемости твоих действий. А на деле все получается наоборот. Свобода движений усыпляет противника. Дидактическая систематизация путей преодоления противника:

1) Создание ложного и реального «технологического» пространственно-временного коридоров движения с мячом, их ритмической – целостной и аритмической – фрагментарной организации, с фактами и артефактами управления достижением двигательной целевой тактической установки. Например, при создании **ложного «технологического коридора»**, тот же Месси, перед защитником делает обманный перенос тела на правую ногу (опора неизменна), что провоцирует защитника на действия в том же направлении. Затем, Месси резко переносит массу тела уже на левую ногу и обходит соперника слева по **реальному «технологическому коридору»**.

2) **Комбинирование игровых финтов с мячом**, как отвлекающий маневр с целью создания ложного «технологического коридора» и выхода на перспективные фрагментарные артефакты «манипулирования» целевой тактической установкой, динамический контроль за блоком ложных движений, их энергетическая индукция в сторону **реального «технологического коридора»**, в котором после этого функционирует свободное от противника пространство, **разноскоростной**(в пользу нападающего)режим передвижений и **выборудобного положения тела** для удара в створ ворот.

В **единоборствах** систематика ложных, обманных движений формируется на тех же, как и в спортивных играх, **четырёх группах** упражнений, направленных на развитие психофизической готовности, но со своей спецификой управления достижением двигательной целевой тактической установки в конкретном виде единоборства и индивидуальными поведенческими аспектами в атакующих и защитных действиях спортсменов:

1) освобождение от телесных зажимов на основе телесно-ориентированной психотерапии, так как, телесное порождается психическим;

2) упражнения на сосредоточение внимания, переключение внимания с учетом отвлечения внимания соперника выполнением ложных приемов и финтов с учетом сбивающих факторов;

3) выполнение сходных упражнений, отвлекающего характера для противника, в виде комбинированного, игрового, высокотехнического стиля ведения единоборства, с осмысленным, разнообразным тактическим содержанием состава, направленности, последовательности, ритмичной ор-

ганизации во времени и пространстве ложных приемов, доведенных до высшей степени артистизма;

4) расширение круга познаний о двигательной культуре основных специфических упражнений и технических приемов на основе учета биомеханических факторов построения управляющих моментов сил, и усиления масс–инерционных, энергетических характеристик ОЦМТ, с отражением целенаправленной двигательной доминанты движения в оптимальных траекториях двигательных звеньев тела спортсмена, как в целостной, так и в фрагментарной структурах, а также поиска достижения реальных путей преимуществ в оценке биомеханизма движений для реализации технического приема или комбинации приемов.

Какова природа этих феноменальных способностей. Каков механизм управления ими. Можно ли развивать эти способности с детских лет или этот феномен присущ только неординарным, творческим личностям, способным к импровизационному, свободному игровому стилю мышления и его двигательной реализации в спортивной деятельности.

Выводы. Природа финтов, ложных и обманных движений высококвалифицированных представителей игровых видов спорта и единоборств базируется на следующих теоретических фундаментальных представлениях:

1) самобытности, т.е. индивидуальности спортсмена в построении элементов психомоторного самоконтроля спортивной техники, с учетом трех уровней сложности элементов технических приемов игр и единоборств;

2) развития определенных педагогических способностей: дидактических, психомоторных, перцептивных, конструктивных, способность быстро восстанавливаться с учетом типологических особенностей спортсмена;

3) дидактической систематизации путей преодоления, как игрового, так и контактного сопротивления противника обеспечивается: созданием ложного и реального «технологического» пространственно–временного двигательного коридора и комбинированных игровых финтов с мячом и без мяча или противником в формате отвлекающих маневров;

4) четырех группах упражнений, направленных на развитие психофизической готовности, но со своей спецификой управления достижением двигательной целевой тактической установки конкретного вида единоборства или спортивной игры и индивидуальными поведенческими сценариями в динамике атакующих и защитных действиях;

5) процессах регуляции спортивных упражнений, складывающихся из последовательных этапов информационного оперирования: сличения, оценки, принятия решения и дальнейшей реализации одного из вариантов развития тактической ситуативности, а также обучающих последовательностей в технических упражнениях, развивающих субъективную регуляцию: «чувства времени», «чувства пространства» и «чувства усилия», «чувство игровой ситуации»;

Можно утверждать, что природа этого феномена присуща не только неординарным, творческим личностям, способным к импровизационному, свободному, игровому и комбинационному стилю тактического мышления и спортивной деятельности, но и атлетам, которым присущ высокодинамичный стиль спортивной деятельности, умение расслабляться и восстанавливаться, а также спортсменам с высокой интеллектуально–двигательной эрудицией, и различительной чувствительностью движений и специфической двигательной одаренностью.

Имеются экспериментальные данные, подтверждающие данное заключение на примере подготовки и участия в соревнованиях квалифицированных спортсменов, основанные на методах «Информационного синтеза и аналитики».